

สารบัญ

สมาธิแบบพุทธ	๑
ตอน ๑ การปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้องทาง	๗
๑) พลังจิต	๘
๒) ความสุขสงบ	๙
๓) จิตใสและขยายปัญญา	๑๐
๑. สมาธิเพื่อพลังจิต	๑๒
๒. สมาธิเพื่อความสงบ	๑๙
๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา	๒๖
ผลพลอยได้	๒๙
ตอน ๒ วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ	๓๖
๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล	๓๖
๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา	๔๐
สันโดษ	๔๑
สติปัญญาน	๔๘
สรุปความ	๔๙
ภาคผนวก	๕๕

สมาธิแบบพุทธ*

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนครชิคาโก คุณนาย
ญาตีโยมวัดธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้เคียงทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกาเนือง คนสนใจ
พระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเองก็ดี
หรือได้สดับตรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาตีโยมที่
นี้ก็ดี หรือแม้กระทั่งญาตีโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่าคนเมืองนี้
ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือ
เรื่องสมาธิ เรื่องสมาธินี้ฝรั่งเขาสนใจมานานแล้ว

ในเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เรา
ในฐานะชาวพุทธที่ใกล้ชิดศูนย์กลาง ใกล้คำสอน ใกล้สถาบันพระ
ศาสนา ใกล้วัดวาอาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็น
หลักแก่เขาได้ อย่างน้อยก็รู้ทันความเป็นไปและรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจ

* ปาฐกถา แสดงที่วัดธัมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๔

ใจ เพื่อมีอะไรเกี่ยวข้องกับก็จะได้นะแนะนำเขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไป หรือแม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง จึงคิดว่าวันนี้จะพูดกันถึงเรื่องสมาธินิดหน่อย เป็นการพูดในแง่หลักการทั่ว ๆ ไป กว้าง ๆ

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำฝรั่งที่เรามักจะได้ยินเขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำว่า meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน แต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทยก็คล้าย ๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามาเขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้หรือในเมืองฝรั่งนี้ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธานุศาสน์ ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้

แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น meditation ของเขา Professor ท่านนั้นบอกว่าถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เข้ามา ก็มีอย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย

เพราะฉะนั้น ต่อมาฝรั่งที่ใช้ภาษาอังกฤษ เมื่อมาศึกษาพระพุทธรศาสนา รู้เข้าใจหลักธรรมดีขึ้น ก็คือวงการชาวพุทธเองที่ใช้ภาษาอังกฤษ จึงได้ตกลงกันว่า สำหรับคำว่าสมาธิ ซึ่งเป็นข้อธรรมสำคัญในพระพุทธรศาสนา ศัพท์ที่ใช้ตรงมากกว่าคำว่า meditation ก็คือคำว่า concentration ตกลงให้ใช้คำนี้เป็นคำแปลสำหรับคำว่า สมาธิ

สำหรับคำว่า meditation นั้นก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่า ให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่าภาวนา จะเห็นว่าคำว่า meditation เดียวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญหรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่าทำให้มีให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรม ยังไม่มีในจิตใจของเรา ก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธา ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตา ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่างๆ

เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่าภาวนา นอก
จากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปล ภาวนา ว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา
เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิก็เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญ
วิปัสสนาก็เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่าปัญญา
ภาวนา เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ก็แปล
ว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอน

ภาวนาหรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจและทาง
ปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราู้กัน ซึ่งบางที่เราเรียกว่า
กรรมฐาน การเจริญกรรมฐานก็มีสายสมณะ คือทำจิตให้สงบ เป็น
สมาธิ เรียกว่าสมถภาวนา และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่า
วิปัสสนาภาวนา ได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้รู้
แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่
เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน
แปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่าวิปัสสนา
จึงมีภาวนาใหญ่ ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมณะ ทำจิต
ใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา
ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิต
ให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

บางทีเอาคำ meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี meditation ๒ แบบ สำหรับสมถภาวนาก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรงก็เป็น Tranquillity Development หมายถึง การทำให้ความสงบเกิดขึ้น (tranquillity คือความสงบ บางทีก็ใช้ คำว่า calm ซึ่งก็คือความสงบ หมายถึงสมถะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ ส่วน อีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาใช้คำว่า insight ซึ่งแปล ว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี่เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้ โยมทำใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี่ก็เป็นความนิยม อย่างหนึ่ง เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจน แล้วแต่เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อันไหน ตอนนี้มีแนวโน้ม เดียงว่าให้เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญ ความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญ ปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว สมาธิ นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า con- centration ซึ่งจะมีความหมายชัดเจน เราจะศึกษาอะไร เราจะ

พิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้องแน่ว
แน่น ต้องมุ่งแน่วแน่วปักลงไปในเรื่องนั้น ถ้าไม่ concentrate ก็จะมี
เห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา

ตอน ๑

การปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

ที่นี้มาดูสมาธิของเรา สมาธินั้นแปลง่าย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแนกที่เดียว เช่น ในองค์ของมรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิตตั้งมั่น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่น แน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น สิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า สมาธิ

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือการที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างทีกล่าวน่าว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่าเป็น สมาธิ

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะเห็นความหมายชัดขึ้นไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้จะมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย เรามาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

๑) จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก
 ๒) จิตสมาธิจะผ่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้เก๋อกูลต่อปัญญา

๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรวุ่น ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มีอะไรวุ่นก็เป็นสุข เพราะฉะนั้นคนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี่เป็นคุณสมบัติหลัก ๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ ถ้าดูจากนี้ก็จะเห็นได้ว่าเวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

๑) **พลังจิต** ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้

“เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาว ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้ หากคนปิดปากเหมืองของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำใน

ท่ามกลาง ไม่กระจาย ไม่ส่ายพราว ไม่เขวคว้าง ก็ไหลลื่น มี
กระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งที่พอจะพัดพาเอาไปได้ . . .”

(อง.ปัญญาจก. ๒๒/๕๑)

ที่จริง พุทธพจน์นี้ก็ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริม
กำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช
ด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึง
กับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งดิ่งไป
ทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อน
ไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังดิ่งไปเฉพาะจุดก็ทำให้มองเห็น
สิ่งไกล ๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกล ๆ จนเกิดหู
ทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์
ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝึกฝึกับเรื่องนี้ มีการค้นคว้า
ทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของ
สมาธิด้านหนึ่ง

๒) ความสุขสงบ (ขอกลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และเอา ๒
เป็น ๓) มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไหน? ภิกษุ
ทั้งหลาย ในเรื่องนี้ ภิกษุ ปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศล

ธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน . . . ทุตติยฌาน . . . ตติย
ฌาน . . . จตุตถฌาน . . .”

(อง. จตุกก. ๒๑/๔๑)

มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะใน
สังคมฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวน
กระวายใจ และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกัน
หาผลประโยชน์ ระบบต่าง ๆ ทางสังคมมันบีบคั้นจิตใจคน ทำให้
จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย
ทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สบาย เมื่อมีทุกข์มากก็หาทาง
ออก หาไปหามา พอลมาเจอเรื่องสมาธิจากพระพุทธศาสนา จาก
ศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พุดสั้น ๆ ว่าจากตะวันออก ก็เห็น
ว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบมีความสุข ก็เลยชอบใจ
เพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะจุดมุ่งหมายคือ
ต้องการประโยชน์ในแง่ความสงบ หรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้
ปัญหาด้านจิตใจนั่นเอง

๓) **จิตใสและขยายปัญญา** คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนหัวงั่ว ที่ใสแจ้ว ไม่ขุ่นมัว
เลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอย
กาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลาที่กำลังแหวก
ว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในหัวงั่วนั้น นั่นเพราะ

เหตุใด? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้อันใด ภาชนะที่ฉันนั้น ด้วยจิต
ที่ไม่ขุ่นมัว ก็จากรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้
อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่ง
คุณพิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือญาณทัสสนะ ที่สามารถ
ทำให้เป็นอริยชน . . .”

(อภ.เอก. ๒๗/๔๐)

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใส ช่วยให้
มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็น
เรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใส ก็เลยใช้
ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นยำว่า
“สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” [อภ.เอกาทสก. ๒๔/๒๐๙] แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่น
แล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้
หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็น
เครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์
ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่
มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงพอพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดขึ้นก่อนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่าง ๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงจะเคยได้ยินพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนกระทั่งจบชั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัตินี้มี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรูปฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่าอาภิญญาญาณตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติชั้นนี้ด้วย จบสมาบัติ ๗ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งครบสมาบัติ ๘ คือจบเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์ก็นิมนต์ว่าท่านจบความรู้ของสำนักนี้ ขอให้ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่

ใช้จุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง
พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌาน
ได้อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้า
เราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนา
เพราะเขาได้กันมาเมื่ออยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย
จึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระ
พุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทาง
ของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

โยมคงจำได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *ปาฏิหาริย์* มี ๓
อย่าง

๑. *อิทธิปาฏิหาริย์* ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ
มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

๒. *อาเทศนาปาฏิหาริย์* ปาฏิหาริย์คือการทลายใจได้
สามารถทลายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือ
จิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

๓. *อนุสาสนีปาฏิหาริย์* ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิด
ปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วน
ปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ
เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ก็เป็นเรื่องของคนนั้น

คนอื่นก็ได้แต่ฟัง เห็นว่านามหัตถ์จรรย แล้วก็มาหวังฟัง เมื่อหวังฟัง แล้วก็ฟังตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้ เขาเกิดปัญญา เป็นอัสจรรย เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริง อย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่ พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป แต่ถ้า เป็นปาฏิหาริย์ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังฟังพระ องค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะ ฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้ เฉพาะเรื่องเฉพาะราวและต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็มองหวังฟัง ท่าน อยากจะได้อะไรก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จัก เสนิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่า นั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คน เป็นอย่างนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์ สรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว พระองค์เองนั้นทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตดูตลอดพุทธประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของพระองค์

บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่สำคัญหลายคนไม่เคยคิด พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ต่อไปเขาจะประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่เท่าไรก็เท่านั้น พวกเราชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก อย่าให้ขัดหลักพุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้างก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤกษ์โชติไพร ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี ฤกษ์ดาบสในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขึ้นอยู่กับฤทธิ์อยู่อย่างนี้คนก็ไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์ เพราะสมัยนั้นเขาถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่า ถ้าใครไม่มีฤทธิ์ก็ไม่ใช่พระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระ

อรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่อ
 อย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระ
 องค์ก็ต้องทำได้เพื่อจะได้ให้เขายอมรับเชื่อถือไว้ก่อน เพราะฉะนั้น
 พระองค์จึงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกาศพระศาสนา ให้เหนือ
 กว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว เขาทดลอง
 ฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกขงจื้อ เป็นที่นับถือของประชาชน พวก
 ขงจื้อนี้ถือตัวว่ามีฤทธิ์มากและถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ต้องมีฤทธิ์
 พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชา
 ชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ขงจื้อของ
 เขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาขงจื้อก่อน พอไปถึง ขงจื้อก็ลองดี
 เอาฤทธิ์มาแก้งหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุด
 ขงจื้อยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอขงจื้อสู้ไม่ได้ยอมรับ เขาก็ยอมฟัง
 ก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไรเขาก็ว่าสู้เราไม่ได้ อย่างนั้นอย่าง
 นี้ พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์
 หันมาสอนศาสนาปฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความ
 จริง เข้าถึงสัจธรรม พอไปเจอรายใหม่ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระ
 องค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่
 พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คนคอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้ ฤทธิ์ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่เป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้วกิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ ท่านเรียกว่า วิกขัมภน-วิมุตติ แปลว่าหลุดพ้นด้วยขมไว้ชั่วคราว แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มั่นคง

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิขั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และเพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จอรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้ เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้นต่อตัวของคนนั่นเอง

ลูกศิษย์บางท่าน ได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จก็จะเตือน แต่ถ้าจะไปบอกตรงๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ก็จะได้ไม่ตี กิเลสขึ้นมา เกิดแรงต้านจะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิमितเป็นรูปช้าง วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลินๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจตั้งสติไม่

ทัน ลูกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ก็จับชายฉิวร
ดึงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน
เรียกว่าสติไม่ทันนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปุ๊บก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรา
นี่ยังไม่สำเร็จ เพราะพระอรหันต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุ
ให้เกิดความกลัว คนที่จะเกิดความกลัวก็เพราะมี โสภะ โทสะ
โมหะ ยังมีตัวตนอยู่ ถ้าไม่มีกิเลสก็ไม่มี ความกลัว ท่านรู้หลักการ
อันนี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูก
ศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จ
เป็นพระอรหันต์ด้วย

ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌาน
สมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระ
อรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ
แล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์
แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่าง ๆ แล้วกิเลสยังไม่หมด
เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมมานะขึ้นมา เลยยิ่งหนักเข้า
ไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟู เพราะคนเรานี่ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มี
อำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ก็จะไม่มีกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลัง
มาก ก็ารู้สึกคึกคึกเข็มใจ คนที่มีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลส
อยู่ ก็เกิดความฮึกเข็มใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเทวทัตได้ฉานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็นโลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหลอการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกั่นใหญ่ พระเทวทัตก็เสียไปเลย

จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้ อาจกลายเป็นเครื่องกีดขวางกั้นตัวเองไม่ให้อำนาจต่อไปในการที่จะบรรลุธรรมก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

๒. สมาธิเพื่อความสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใจ ขอบพูดถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุขก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดีอยู่แล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบายมีความสุข

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านั้นตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของ

พระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้อาจจะกลายเป็น **สิ่งกล่อม** หรือ **ยากล่อม** ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสงบสบายอย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งกล่อม คือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อน ว่างทำงานเผยแผ่ธรรมเป็นต้น เรียกว่าเป็น ฅิณฺณธรรมสุขวิหาร สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริง ๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งกล่อม

สิ่งกล่อม มีความหมายอย่างไร? กล่อมก็หมายความว่าทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากล่อมประสาท ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็เอายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป ก็สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกล่อมนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าขึ้นกล่อมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกล่อมได้ชั่วคราว คือ

กล่อมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เตื่อครั่น นอนไม่หลับ พอหายแล้วก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิต ไม่ดีแน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกล่อมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอีกพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สนใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั้น ชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หากความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัวหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้วว่าจะหลุดหาย อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลา ด้วยประการต่าง ๆ

จนกระทั่งในขั้นสุดท้ายก็คือว่า คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว แต่วัตถุมันมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุ สิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความ

หมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้วที่มากไปด้วยวัตถุสิ่ง
เสพบริโภค

วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้นไม่ได้เป็นหลักประกันของความ
สุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมามากมายพร้อม
กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อย
ฆ่าตัวตาย สังคมอเมริกันเดี่ยวนี้อีกคงจะทราบกันอยู่แล้วว่า คนฆ่า
ตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ *USA Today*
บอกว่าในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกัน
อายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบัน
สุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน เป็นที่งันกันไปเลยว่า ทำไม
หนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพร้อม คน
เหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลัง
สดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข ใจจึงมาฆ่าตัวตาย หนีความ
สุขไป

สังคมที่มั่งคั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมี
ความสุข ในสังคมแบบนี้คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ
ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุก็ผิดหวัง
ชีวิตด้วย วัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้
เป็นอันตรายที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน มนุษย์สมัย
ก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมี

วัตถุบริโภคมมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอ่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อย เพราะฉะนั้นเมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรามีช่องทางของความสุขมากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำการพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญพรั่งพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพ เพราะฉะนั้นก็เอาความหมายของชีวิต ไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพ อย่างที่กล่าวมาว่าเมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกันเป็นต้น ในปัจจุบันที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งกล่อม ในสังคมที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพ คนอยากได้แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้วแต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุหวังว่าจะมีความสุข แต่พอได้จริงหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะไม่ฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอาอย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้นทางออกสำคัญสำหรับคนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ สิ่งกล่อม เริ่มด้วยยาเสพติด สังคมแบบนี้ก็มียาเสพติดเป็นที่พึ่ง ยา

เสพติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเคลื่อนกลาดไปหมด ตอนนี่สิ่งเสพติดก็เข้าไปเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยาม้าก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะ ๆ ก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยาม้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยาวชนของเราก็จะแย

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพก็หาสิ่งกล่อมมาแทน คือ ยาเสพติด สิ่งกล่อมที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก่าก็คือสุรา ถ้าไม่สุราก็การพนัน ถ้าไม่การพนันก็สิ่งกล่อมที่ประดิษฐ์ขึ้นมาคือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษ บางอย่างก็ใช้ในทางเป็นประโยชน์ได้บ้าง เช่นดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา พวกนี้ใช้เป็นประโยชน์ได้ด้วย แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกล่อม ไปติดเพลินเมื่อไรก็มีโทษทันที สิ่งกล่อมที่ประดิษฐ์มาทางจิต คือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหา เครียด มีความทุกข์ใจ กระทบกระวายเป็นกลุ่มใจ เข้าสมาธิก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ่มใจไปได้ เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความสุขสงบ

แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิก็กลายเป็นสิ่งกล่อมนั่นเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบ

ปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว แต่ปัญหาที่แท้จริง ไม่ได้แก้ ก็เล็ดในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหาภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคมก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจก็มานั่งสมาธิ หลบไปที่หนึ่ง ก็กล่อมไปได้ที่หนึ่ง แต่ปัญหา ไม่ได้แก้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยที่หันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้น เราอย่า มาจมอยู่แค่นั้น ถ้าขึ้นจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อมก็จะผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกข์ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็เกิด**ความประมาท** มัวแต่นั่งสบาย ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรแก้ก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะกระทำการก็หยุด เกิดความประมาท อันนี้ ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขา แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า **สิกขา** ๓ สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายคือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง トラบใดที่ยังไม่ถึงจุดหมายหยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา

นี้ เพราะฉะนั้นสมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่วรรณที่ สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่ **ขัดกับไตรสิกขา**

๓. สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่าง ๆ มากมายเข้ามา สัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินนำไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่าง ในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อย ๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่ง ผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่น ๆ ต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายใน พระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไป สู่จุดหมาย เพราะฉะนั้นองค์ธรรมทุกข้อ จะต้องมีความหมายใน เองเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่อง ลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้ วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

ไม่ว่าท่านจะเอาหลักธรรมข้อไหนมา จะเอาเมตตา กรุณา สติ สมาธิ ข้อไหนก็ตาม ทุกข้ออยู่ในไตรสิกขาหมด เมื่อมันอยู่ใน ไตรสิกขา มันก็อยู่ในระบบ มันก็อยู่ในกระบวนการคืบหน้า ที่ต้อง เดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน ทุกข้อจึงต้องส่งผลต่อกัน ในลักษณะใด

ลักษณะหนึ่ง ถ้าปฏิบัติธรรมข้อใดแล้ว ทำให้หยุด ทำให้ล่องลอย ไร้จุดหมาย ก็แสดงว่าผิด

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลิน สงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามั่นดื้อน ไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้า ก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง แต่ลักษณะที่จิตสงบก็ดี ใส่ก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน ลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ท่านเรียกว่าเป็นกัมมณียัง หรือกรรมนียะ นี่แหละเป็นตัวสำคัญที่พระพุทธเจ้าต้องการ คือจิตเป็นสมาธิปั๊บ ก็เป็นกัมมณียังทันที กัมมณียัง หรือกรรมนียะ แปลว่าเหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เอาจิตที่เป็นกรรมนียะนี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉย ๆ ใช้งานอะไร? ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่า คุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

คนเรานี้ยังเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยังต้องการจิตที่แน่วแน่เท่านั้น ถ้าเรื่องไม่

ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้ปัญญามาก แม้แต่จะทำงาน ทำการ หรือฟังครูอาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลยก็ ไม่รู้เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้นปัญญาจะทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียด ลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่า สิ่งที่ต้องการในพระพุทธศาสนาอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ ต้องการใช้คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ รู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว ก็เลสไม่หมด ฉะนั้นจึงต้องให้เชื่อมต่อ ระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนนี้ที่พูดมาก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวังเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัด ก็อาจจะเหลวได้ เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไป ตอนนี้ขอสรุปขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ใน เรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองเห็นอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการ
ใช้ปัญญา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมากเพราะพิษภัยของวัตถุ
นิยม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช่ว่า
หมายของพระพุทธศาสนา

ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติ
ธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความประมาท ก็ผิด ถ้าปฏิบัติธรรมอะไร
แล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา
ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย ก็ผิด ต้องระวังให้ดี

ผลพลอยได้

ก่อนที่จะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมาย
ของพระพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็น
ประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามา
เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่
ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เดียวคิดเรื่องโน้น
เดี่ยวคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข
กระโดดจากกิ่งไม้โน้นไปกิ่งไม้นั้น วิ่งไปกระโดดไปเรื่อย จิตของเรา

เป็นอย่างนั้น ออกจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธจนเรื่องที่ยังไม่มาก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย จิตไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนี้ถึงหลักนี้เสมอ

ชีวิตของเราประกอบด้ว้กายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย เพราะฉะนั้นการทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย เช่นเกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมากยิ่งหายใจแรง หายใจดังพืดพาดอย่างกับคนขึ้นเขา พอมีอาการก็กลัวก็หน้าซีด บางทีหยุดกลับหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ยนหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้าเป็นบ่อย ๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอน เครียด ถ้าจิตเครียดกายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้นผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือพอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดภัย การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจ

ก็ปรับดีด้วย สม่่าเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ ไม่หายใจเลย หมายความว่า วัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เขามีออกมาแต่รูจมูก จะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อยก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน คนที่เข้าสมาธิลึก ๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่นและต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่นเจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื้น เย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิมเอิบ ผ่องใส แก่ช้าเป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรง ๆ หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูพุด ๆ ใช้ลมมากเหมือน

อย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกาย ก็เสื่อมโทรมไป

พอได้หลักนี้ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้ อย่างหนึ่ง เวลานี้ก็ปรากฏว่าในเมืองอเมริกันเอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิกด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้องค์การบริหารการดูแลสุขภาพอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการ เป็นคลินิกในโรงพยาบาล หรืออยู่ที่มหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอต่านหนึ่งเล่าว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือพอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้วก็ดีดูล จิตก็ลงตัวของมัน ไม่มีอะไรมากวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่ทำอะไรมากวน จะสบายแค่ไหน เมื่อไม่มีอะไรมากวน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวดี อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี

ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมากัดมาทิ่มมาบีบมากัด การทำงานของเลือดลมต่าง ๆ ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้

เอากันง่าย ๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินึกได้ ก็หายใจยาว ๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที พอโกรธขึ้นมา ก็หายใจยาว ๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบาย ๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลง และสภาพร่างกายที่ไม่สบายก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่าย ๆ ใช้แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว

การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมา ก็หายใจแรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน ทีนี้เราย้อนกลับเอากายมาช่วยปรับจิต คือในเวลาที่สภาพจิตไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ สติก็มา เพราะเวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ พอสติมาอย่างนี้ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต กายกับจิตมาสัมพันธ์กันก็ปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญาเริ่มมองเห็นอะไร ๆ พิจารณาได้ แต่ถ้าโกรธเอาแต่อารมณ์ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไรก็ทำไม่รู้จักระวัง ก็พลาด

เสียเลย ฉะนั้นท่านจึงบอกว่าคนโกรธปัญญาดับมีดี ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาศัยวิธีง่าย ๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจ หรือหายใจแรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบาย ๆ หายใจยาว ๆ เข้ายาวออกยาว อารมณ์ของเราก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญาจะมา คิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ก็มีประโยชน์ เอามาใช้ได้ทุกอย่างทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ แม้แต่ไม่ได้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉย ๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูแลลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออกสบาย ๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายชั้นหลายตอนอย่างที่กล่าวมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขาที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย หมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนิยต์ เหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการวินิจฉัยพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริง

ของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะถึงจุดหมายของ
พระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ

เวลานี้เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่า
เขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใด
และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ ขอย้ำว่า เวลานี้ใน
สังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้ คือ
มุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหาคิดใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง
ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นสิ่งปลอมอย่างที่กล่าวมา และพอ
ปลอมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะมีแต่
ผลดี

ตอน ๒

วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ท่านพุทธไฉนในคัมภีร์ให้รู้ว่า สมาธิมีทั้งคุณและโทษ โทษของสมาธิคืออะไร ท่านสอนไว้ว่า สมาธิเป็นพวกเดียวกันกับโกศลชชะ คือความเกียจคร้าน พอได้สมาธิ จิตสงบ ก็สบาย สบายก็เฉย ชักเฉื่อยชา ชี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ซึ่งก็เป็นธรรมดาว่าคนมีความสุขสบาย มักไม่อยากทำอะไร ฉะนั้นในการปฏิบัติจึงต้องระวัง เรียกว่าต้องมีดุลยภาพ แต่ท่านใช้คำว่ารักษาศินทรีย์ให้สม่ำเสมอ หรือรักษาศินทรีย์ให้เสมอกัน ถ้าใช้ภาษาปัจจุบัน ก็บอกว่ารักษาศินทรีย์ให้มีดุลยภาพ หรือรักษาความสมดุลของอินทรีย์

๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ ๕ เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ *ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา*

ก. *ศรัทธา* กับ *ปัญญา* ศรัทธาเป็นความเชื่อ ใจโน้มไป มีความซาบซึ้งอะไรต่ออะไรง่าย ศรัทธามีข้อดีคือทำให้จิตใจมีพลัง คนมีศรัทธา เชื่ออะไรก็มีกำลังในเรื่องนั้น ถ้าโยมไม่มีศรัทธา โยมก็

ไม่มีกำลังมาวัดนี้ ยิ่งศรัทธาแรงเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังเท่านั้น แม้วัดนี้จะห่างไกลเท่าไร จะ ๑๐๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐๐ กิโลเมตร ถ้ามีศรัทธาแรง ก็ไปได้ทั้งนั้น แต่ถ้าโยมหมดศรัทธาเมื่อไร แม้แต่วัดอยู่ข้างบ้านก็ไม่ไป ถ้าไม่มีศรัทธาก็หมดแรงทันที ศรัทธาทำให้มีกำลัง เพราะฉะนั้นจึงสำคัญมาก แต่ศรัทธานี้ท่านว่าต้องมีตัวหนุน คือ ปัญญา

ปัญญาเป็นตัวที่ทำให้มีเหตุมีผล ทำให้รู้ความถูกต้อง ความสมควร ความเหมาะสม ความจริงหรือไม่จริง รู้สิ่งที่แท้สิ่งที่เท็จ สิ่งที่ดีสิ่งที่ถูก ศรัทธาเชื่อฟังซาบซึ้งไปได้ง่าย ๆ ถ้าไม่มีปัญญาประกอบ ก็จะเชื่อหลง ๆ หลอ ๆ ไปเลย แล้วมีกำลังก็ไปทำตามที่เชื่อ อาจจะมีกำลังในการทำสิ่งที่ร้าย แม้แต่เบียดเบียนกัน เช่นในศาสนาต่าง ๆ ที่เอาแต่ศรัทธา คนมีกำลังผลักดันใจแรงมาก ทำให้สามารถแม้แต่ไปฆ่าคนศาสนาอื่นหรือทำสงครามศาสนากันก็ได้ ท่านจึงเตือนว่าต้องระวัง ศรัทธาต้องมีปัญญาคุม

แต่ถ้าไม่มีศรัทธา มีแต่ปัญญา ก็เป็นปัญหา เจ้าปัญญานี้รู้โน้นรู้นี้ แต่บางทีไม่เอาจริงเอาจิ้งจอกอย่าง เรียกว่าปัญญาจับจด เรื่องนี้ก็รู้เรื่องนั้นก็รู้ ไม่เอาจริงสักเรื่องหนึ่ง ก็เสียอีก แต่พอมีศรัทธาแล้ว ทำให้จับแน่นและพุ่งดิ่ง เพราะศรัทธาเป็นตัวจับและเป็นตัวพุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้น พอเราศรัทธาในเรื่องใด ใจเราก็พุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้น ทั้งมีกำลัง ทั้งมีทิศทางชัดเจน พอมีทิศทาง ปัญญาที่จะ

ศึกษาเรื่องนั้น ก็เจาะดิ่งไปในเรื่องนั้น ปัญญากับศรัทธาก็เสริมกัน ศรัทธาในเรื่องไหน ปัญญา ก็พิจารณาจริงจังในเรื่องนั้น เช่น ศรัทธา ในธรรมข้อไหน ก็ใช้ปัญญาศึกษาธรรมข้อนั้นอย่างจริงจัง ศรัทธา จึงมาเสริมปัญญา ทำให้ปัญญามีทิศทางชัดเจนเอาจริงเอาจังแน่น แน่นและมีกำลังมาก จนกระทั่งประสบความสำเร็จ จึงต้องมีคู่กัน เมื่อไรปัญญาถึงจุดหมาย รู้จริงแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป แต่ระหว่างปฏิบัติต้องอาศัยศรัทธา อย่าไปบอกว่าไม่ต้องมีศรัทธา ไม่ได้ ต้องมี แต่ศรัทธาต้องหนุนปัญญา

เป็นอันว่า ศรัทธา

๑. กำหนดทิศทางให้แก่ปัญญา
๒. ทำให้ใช้ปัญญามั่นแน่วในเรื่องนั้น
๓. ทำให้(การแสวง)ปัญญามีกำลัง

แล้วปัญญาก็เป็นตัวพิจารณาในเรื่องที่ศรัทธาจับดิ่งพุ่งไป นั้นจนถึงที่สุด ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจนทะลุโលงไป

แต่ศรัทธาบางชนิดเป็นศรัทธาขาดปัญญาและบังปัญญา คือให้เชื่ออย่างเดียว ห้ามถาม ในบางลัทธิศาสนาให้ศรัทธาต้อง เชื่อ ห้ามถาม ถามแล้วผิด อย่างนี้ท่านไม่เอาด้วย เรียกว่าเป็น ศรัทธาที่ขัดขวางปัญญา หรือศรัทธาตาบอด ไม่เกิดปัญญา และ ก่อความขัดแย้ง ฉะนั้นศรัทธาต้องเสริมปัญญา ต้องช่วยให้ปัญญา เกิด พอปัญญาเกิดแล้ว ในที่สุดศรัทธาจะหมดหน้าที่ เพราะ

ปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ประจักษ์แจ้งเองแล้ว ไม่ต้องอาศัย
ความเชื่ออีกต่อไป

ข. **วิริยะ** กับ **สมาธิ** วิริยะคือความเพียร สมาธิคือภาวะจิตที่
มั่นคง แน่วสงบ สองอย่างนี้ต้องมาเสริมกัน มาช่วยพยุงกัน มาดุล
กัน

วิริยะ ความเพียรนี้มาจากคำว่า วีระ ซึ่งแปลว่า แกล้วกล้า
จะเดินหน้า เห็นอะไร ๆ ก็ทำทลายความสามารถไปหมด จะต้องเอา
ชนะ จะต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เจ้าวิริยะนี้จะเดินหน้าไปเรื่อย เดิน
หน้า ๆ ทำเดียว จึงทำให้เกิดความกระวนกระวายได้ แล้วก็พรวด ไม่
หนักแน่น ท่านจึงให้เอาสมาธิมาช่วย เมื่อสมาธิมาก็ทำให้สงบและ
มั่นคง ก็เกิดความพอดีขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีวิริยะ สมาธิก็นิ่งเฉยเฉื่อยชา จะ
นอนสบายเสวยความสุข ก็ขี้เกียจ กลายเป็นนอนนิ่งอย่างแน่วแน่
ท่านจึงว่า สมาธิแรงไปก็มีโทษ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ต้องมี
วิริยะมาช่วยพยุง เมื่อวิริยะมาพยุง ก็ไม่นอนนิ่ง แต่เดินหน้า แต่ถ้า
มีวิริยะฝ่ายเดียว ก็เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย กระวนกระวาย
เร่าร้อน เมื่อมีทั้งวิริยะมาพยุงและมีสมาธิมาคุม ก็เดินหน้าอย่าง
มั่นคง ไม่ใช่เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย และเดินหน้าอย่างแน่ว
แน่ ไม่ใช่นอนนิ่งอย่างแน่วแน่

เพราะฉะนั้น ๒ คู่นี้ คือ

๑. ศรัทธา กับ ปัญญา ต้องเข้าคู่ตรึงกันไว้ให้พอดี
๒. วิริยะ กับ สมาธิ ต้องเข้าคู่คุมและพุงกันให้พอดี
แล้วมีสติคอยตรวจดู และบอกให้รู้ว่า ตอนนีตัวนี้ชักจะ
หย่อน ไปเต็มซะ ตัวนั้นเกินแล้ว ต้องลดสักหน่อย
สติซึ่งเป็นข้อที่ ๓ เป็นตัวเดียว ต้องใช้ทุกกรณี สติจะคอยดู
คอยระวังให้อยู่ตลอดเวลา แม้ในการทำงานทำการต่างๆ ก็ต้องใช้
หลักการนี้ เพราะเมื่ออินทรีย์ ๕ มีความสม่าเสมอสมดุลกัน ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมและการทำกิจการงานเดินหน้าไปสู่ความ
สำเร็จด้วยดี

๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

ที่ว่ามานี้เป็นการพูดขยายกว้างออกไปจากเรื่องสมาธิ ตก
ลงว่า สมาธิเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีประโยชน์
มากมาย แต่ฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นชัดเจน คือ
สมาธินั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา หรืออยู่ในระบบสัมพันธ์
ของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า **ไตรสิกขา** ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติ
ที่องค์ธรรมทุกข้อต้องสัมพันธ์ส่งผลต่อกันในการเคลื่อนเดินหน้าไป
สู่จุดหมาย ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายแล้วหยุดไม่ได้ องค์ธรรมทุกข้อต้อง
ส่งผลอย่างที่ว่านั้น จะเป็นองค์ธรรมด้าน ๗ ลอย ๆ ปฏิบัติไปโดยมี
ผลเฉพาะตัวไม่ได้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นว่าธรรมะข้อนี้ส่งผลไปสู่ธรรมะข้อไหนอย่างไร ถ้าดีข้อนี้ไม่ออก ก็แสดงว่ายังไม่เข้าใจธรรมะนั้นชัด จุดนี้สำคัญ เพราะเป็นหลักการของไตรสิกขาที่บอกว่า องค์ธรรมทุกข้อ เป็นหน่วยหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน ต้องส่งผลหนุนเนื่องกันไปสู่จุดหมาย จุดนี้เป็นเรื่องที่มีมักจะพลาด เวลาทำความเข้าใจความหมายของธรรมะ เรามักจะมองแต่ละข้อ พอมองแต่ละข้อแล้วก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ไปสัมพันธ์กับข้ออื่น ถ้ามองไม่สัมพันธ์กับข้ออื่นแล้วก็หยุดอยู่แค่นั้น และแม้แต่ความหมายของธรรมะข้อนั้นเองก็ไม่ชัด

สันโดษ

ขอยกเรื่องสันโดษเป็นตัวอย่าง เพราะสันโดษเป็นตัวหนุนการเจริญสมาธิอย่างสำคัญ ที่จริงไม่ใช่หนุนเฉพาะสมาธิเท่านั้น แต่หนุนการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวัน

สันโดษนี้เราจะปฏิบัติไปทำไม? คนที่สันโดษจะมีลักษณะที่สุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีวัตถุแค่ไหนก็สุขได้หมด ตรงข้ามกับคนที่ไม่สันโดษ ซึ่งไม่รู้จักมีความสุข เพราะสุขไม่ได้ด้วยวัตถุที่มี หมายความว่าความสุขอยู่ที่สิ่งที่ยังไม่ได้ คนไม่สันโดษ คือจะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่มี เพราะฉะนั้นก็ยังไม่สุขสักที เพราะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่ถึงยัง

ไม่ได้ ส่วนคนที่สันโดษก็คือสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย แล้วสุขด้วยสิ่งที่มีอะไรมีแล้วก็สุขได้ทั้งนั้น

แต่ความสุขก็ไม่ใช่ว่าผลที่ต้องการของสันโดษ ถ้าใครไปเข้าใจว่า สันโดษเพื่อความสุข หรือสันโดษแล้วจะได้มีความสุข ก็ผิดอีก กลายเป็นสันโดษนอน คือจะเป็นสันโดษแบบสมาธิ ที่ไม่ส่งผลต่อในกระบวนการของไตรสิกขา ที่ทำให้นั่งนิ่งเสวยความสุข สันโดษก็เหมือนกัน สันโดษแบบที่ว่าสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้วจบที่ความสุข ก็นอนสบาย ทีนี้ก็ไม่ต้องทำอะไร ฉันทสุขแล้วพอ ก็หยุดไม่ส่งผลต่อไปในกระบวนการของไตรสิกขา ใช้ไม่ได้ ไตรสิกขาต้องเดินหน้า

สันโดษจะส่งผลอย่างไรในกระบวนการของไตรสิกขา โยมต้องมีคำตอบว่ามันส่งผลต่อไปอย่างไร ความสุขเป็นเพียงผลพลอยได้ของสันโดษ มันเป็นผลที่ฟวงมาในตัวเอง พอเราสันโดษเราก็มีสุข เพราะสันโดษก็คือพอใจและช่วยทำให้จิตสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่เร่าร้อน ตอนนี้อ่าใช้เป็นมันก็มากลับเป็นตัวเสริมอีก พอเราสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ใจเราสบายสงบแล้ว ไม่ทุรนทุราย เราก็พร้อมที่จะเอาใจมาอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ

สันโดษที่ส่งผลในกระบวนการปฏิบัติคืออย่างไร ตอนนี้นักนอกเรื่องไปนิดหนึ่ง คือ ออกจากเรื่องสมาธิมาพูดเรื่องสันโดษ เรามาดูคนไม่สันโดษก่อน คนไม่สันโดษจะมีความสุขด้วยวัตถุที่ยังไม่

ได้ เขาก็ต้องตะลอนวิ่งหาสิ่งที่ยังไม่มี เมื่อเขาวิ่งหาวัตถุที่ยังไม่มี เพื่อจะมีความสุข เขาก็ไม่สุขสักที

๑. ความสุขจากวัตถุเขาก็กียังไม่มี
๒. เขาต้องวิ่งพ่นหาความสุข
 - ก. ใช้เวลาหมดไปกับการที่จะหาวัตถุมาเสพ
 - ข. ใช้แรงงานหมดเปลืองไปกับการหาสิ่งเสพ
 - ค. ครุ่นคิดอยู่นั้นแหละว่าจะหาอะไรมาเสพ ฟุ้งนี้จะไปเสพอะไรที่ไหน จะบริโภคอะไรให้มีความสุข

เป็นอันว่า สำหรับคนที่ไม่สันโดษ เขาจะใช้เวลา ใช้แรงงาน และใช้ความคิดหมดเปลืองไปกับการพยายามหาวัตถุมาเสพ ที่นี้ เวลา แรงงาน และความคิดยังไม่พอที่จะหาสิ่งเสพมาบำรุงความสุข เมื่อเวลาไม่พอก็เบียดบังเวลาทำการงานทำหน้าที่ของตัวเอง เพื่อเอาเวลานั้นไปหาสิ่งเสพบำรุงสุข การจะได้สิ่งเสพก็ต้องใช้เงินทอง เงินทองไม่พอก็จะต้องไปเบียดบังทำทุจริตเพื่อเอาเงินไปหาซื้อสิ่งเสพ ยิ่งกว่านั้นที่สำคัญคือ เวลาทำงานใจก็ไม่อยู่กับงาน ใจก็คิดแต่จะไปหาสิ่งเสพ เพราะยังไม่ได้ความสุขที่ต้องการ ก็ทำงานด้วยความฝืนใจ ทุกข์ทรมานใจในการทำงาน และไม่มีสมาธิ ตกลงว่าความสุขจากวัตถุก็ยังไม่ได้อันแล้วเวลาทำงานก็ทำด้วยความทุกข์ทรมานใจ เวลา แรงงานและความคิดก็หมดเปลืองไปกับการ

พยายามหาสิ่งเสพ แล้วยังล่อให้ทำทุจริตอีกด้วย หหมดเลย คนไม่สันโดษมีแต่เสีย

คนสันโดษเป็นอย่างไร คนสันโดษสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีอะไรแก่ก็สุขได้ทันที ความสุขจากวัตถุก็ได้แล้ว ที่สำคัญก็คือ แก่ไม่ต้องเอาเวลาแรงงานและความคิดไปใช้ในการพยายามวิ่งแร่หาความสุขจากการเสพวัตถุ เวลาแรงงานและความคิดก็จึงมีอยู่เหลือเพื่อ

เมื่อเวลาแรงงานและความคิดที่อ้อมไว้ได้มีอยู่มากมาย ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาพุ่มเทกกับการทำสิ่งที่ดีงาม ที่ทางพระท่านเรียกว่ากุศลธรรม ถ้าเป็นชาวบ้านญาติโยมก็เอามาใช้ทำงานทำการ ทำหน้าที่ ทำประโยชน์ ถ้าเป็นพระสงฆ์ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาใช้ในการเล่าเรียนศึกษาปฏิบัติค้นคว้าสั่งสอนเผยแผ่ธรรม ถ้าเป็นนักปฏิบัติก็อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่ธรรมได้เต็มที่ เราก้บำเพ็ญกิจหน้าที่ของเราได้เต็มที่ เสร็จแล้วยังมีความสุขจากการทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่นั้นอีก เพราะเรารักงานชอบงาน มีจิตใจพอใจในกุศลธรรม ในการทำสิ่งที่ดีงาม เราทำงานปฏิบัติหน้าที่ไปเราก้มีความสุข สุขจากวัตถุเสพเราก้ได้ สุขจากการทำงานทำการเราก้ได้ แล้วเรายังมีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อที่จะมาทำงาน ทำสิ่งที่ดีงามสร้างสรรค์อีก ดีทุกอย่าง

จุดที่ต้องย้ำก็คือ สันโดษจะพลาดตอนที่ไม่มีจุดหมาย กลายเป็นสันโดษด้วนลอย มันด้วนและลอยตอนที่ว่า สันโดษแล้ว จะได้รับความสุขก็เลยนอนสบาย ถ้าอย่างนั้นก็สันโดษซึ่งก็เกี่ยวข้องไม่ได้ สันโดษที่ว่าส่งผลในกระบวนการไตรสิกขา โยมจะเห็นว่า พอเราสันโดษถูกต้อง ก็ส่งผลทำให้เรายิ่งพร้อมที่จะบำเพ็ญกุศลธรรม เพราะเรามีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อ เราก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำกิจหน้าที่ ทำความดีสร้างสรรค์ บำเพ็ญกุศลธรรม ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา

นี่แหละสันโดษที่ถูกต้องส่งผลต่อไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสันโดษที่ไหน พระองค์จะไม่ตรัสไว้ด้วน ๆ พระองค์จะตรัสต่อ เช่นในหลักธรรมชุดหนึ่งเรียกว่า อริยวงศ์ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

๑. ภิกษุสันโดษในจีวร
๒. ภิกษุสันโดษในอาหารบิณฑบาต
๓. ภิกษุสันโดษในที่อยู่อาศัย
๔. ภิกษุยินดีในการละอกุศลธรรมและบำเพ็ญกุศลธรรม”

(ที.ปา. ๑๑/๒๓๗)

นี่คือ ๓ ข้อต้นมาหนุนข้อสุดท้าย พอสันโดษแล้ว ภิกษุก็มีเวลาแรงงานและความคิด ที่จะมาบำเพ็ญข้อที่ ๔ เช่น จะเจริญ

สมาธิและวิปัสสนา หรือจะเล่าเรียนปริยัติ จะเผยแผ่ธรรม ก็อุทิศตัวได้เต็มที่

สันโดษนี้ ถ้าไม่ตรัสไว้กับการบำเพ็ญกุศลธรรมและละอกุศลธรรม พระพุทธเจ้าก็จะตรัสไว้คู่กับความเพียร ในหลักธรรมชุดไหนมีสันโดษ หลักธรรมชุดนั้นจะมีความเพียรด้วย อันนี้เป็นหลักทั่วไป เพราะมันจะมาหนุนกัน คนที่สันโดษก็พร้อมที่จะเพียร ยิ่งกว่านั้นพระพุทธเจ้ายังตรัสสำคัญไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม**

โยมต้องจำไว้ว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนแต่สันโดษ ถ้าถามว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษใช่ไหม? โยมต้องตอบว่า ต้องแยกแยะก่อน ยังไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าไปตอบว่าพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษ ก็ยังไม่ถูก เพราะพระพุทธเจ้าสอนทั้งสันโดษและไม่สันโดษ ท่านเรียกว่า **วิภังชวาท** คือ ต้องจำแนกแยกให้ถูก ถ้าถามว่า พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษใช่ไหม? ตอบว่าใช่ก็มี ไม่ใช่ก็มี ที่ว่าใช่อย่างไร คือพระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษในวัตถุเสพ หรือในวัตถุบำรุงบำเรอ แต่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะเราไม่สันโดษในกุศลธรรม เราจึงตรัสรู้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เราเห็นคุณของธรรม ๒ ประการ คือ

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย
๒. ความเพียรไม่ระย่อ

พระพุทธเจ้าทรงบรรยายถึงการที่พระองค์ไม่สันโดษและมีความเพียร ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษ พระองค์ก็ไม่ได้ตรัสรู้ พระองค์เสด็จไปสำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร ที่เล่าไปแล้ว ได้อาภิญ-
 ัจญญาตนสมาบัติ ไปสำนักอุททกดาบส รามบุตร ได้เนวสัณญานาสัณญญาตนสมาบัติ จบสมาบัติ ๘ ถ้าพระองค์สันโดษพอใจ ก็จบเท่านั้น อยู่แค่สมาธิ พระพุทธเจ้าก็ไม่ตรัสรู้ แต่พระพุทธเจ้าไม่สันโดษ ไม่อึด ไม่พอในกุศลธรรม ถ้าไม่บรรลุดุคคหามายก็ไม่หยุด เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงออกจากสำนักของพระอาจารย์เหล่านั้น แล้วไปบำเพ็ญเพียรต่อ ทรงก้าวสู่ปัญญาจนถึงโพธิ จึงตรัสรู้ พระองค์จึงตรัสไว้ว่า ที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ ได้เห็นคุณค่าของความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

ถ้าเราสันโดษในวัตถุธาตุ มันก็จะมาหนุนให้เราไม่สันโดษในกุศลธรรมได้เต็มที่ เราก็จะเอาเวลาแรงงานและความคิดมาทุ่มเทในการเพียรพยายามบำเพ็ญกุศลธรรม ทำการสร้างสรรคสิ่งที่ดีงามยิ่งขึ้นไป จึงเห็นได้ชัดว่า สันโดษในวัตถุธาตุ ก็เพื่อให้พร้อมที่จะเพียร ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมก็เพื่อให้มุ่งหน้าไปในความเพียร เป็นอันว่าทั้งสันโดษและไม่สันโดษก็เพื่อหนุนความเพียร

สติปัฏฐาน

หันมาเรื่องสติปัฏฐาน ก็หลักการเดียวกัน พอได้สมาธิที่ถูกต้อง ก็มาเป็นตัวเอื้อแก่ปัญญา จุดหมายของธรรมะในพุทธศาสนานั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา สมาธิเพื่อเป็นปัจจัยแก่การใช้ปัญญา เราก็ก้าวจากสมถะหรือสมาธิไปสู่วิปัสสนา

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐาน คือการเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้ทั้งหมด แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน (ปัญญาในที่นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ) ขอเปรียบเทียบให้ฟัง เหมือนกับตาเรานี้เป็นปัญญา เราจะมองอะไรสิ่งนั้นต้องอยู่ต่อหน้า ถ้าสิ่งนั้นมันล่องลอยไปเราก็มองไม่ได้ ปัญญาก็ต้องมองสิ่งที่อยู่ต่อหน้าจิต สิ่งนั้นจะอยู่ต่อหน้าจิตได้อย่างไรก็ต้องจับหรือกำกับไว้ สิ่งที่จะจับไว้ก็คือสติ สติจับสิ่งนั้นไว้ต่อหน้าแล้ว ปัญญาก็เหมือนตาที่มองดูสิ่งนั้น

ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจะมีสติเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คืออยู่ในหมวดสมาธิ ก็มาทำงานประสานกับปัญญา เหมือนกับรับใช้ปัญญา

สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับ ปัญญาที่ดู ปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหาร สติจับทั้งหมด ปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง อากาโรที่ที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติจับให้ ปัญญาดูหมดทันกับปัจจุบัน เมื่อดูไป ๆ ปัญญาได้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามองตามที่มีมันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็ จะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็น อากาโรของอนิจจังตลอดเวลา พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็นตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้คือเรื่องของสติปัญญาฐาน

สรุปความ

เท่าที่พูดมานี้ก็ให้รู้เรื่องสมาธิเป็นพื้นฐานไว้ก่อน ให้รู้ว่าสมาธิในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายอย่างไร ให้รู้ประโยชน์คุณค่า ทั้งที่เป็นผลพลอยได้ และผลที่ต้องการที่แท้จริง

แต่ก่อนพุทธกาล เขาใช้สมาธิกันมานานแล้ว อย่างพวกโยคี ฤาษี ดาบสที่ได้ฤทธิ ได้ปาฏิหาริย์ ได้อภิญญา พวกนี้ใช้สมาธิ

เพื่อฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ พลังจิต แล้วไม่สามารถหมดกิเลส เพราะสมาธิกำจัดกิเลสไม่ได้ สมาธิช่วยให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว และทำให้จิตพร้อมที่จะทำงาน ต้องเอาจิตนี้ไปใช้ทำงานอีกทีหนึ่ง จึงจะกำจัดกิเลสได้ ไม่ใช่สมาธิกำจัดกิเลส

อีกพวกหนึ่งเอาสมาธิมาใช้เป็นตัวกล่อม ทำให้ใจสบายมีความสุข ฤๅษี โยคีในสมัยก่อนพุทธกาลก็เป็นแบบนี้ด้วย เขาปลีกตัวแยกจากสังคม ไปอยู่ในป่า แล้วก็มีมีความสุขจากฌานสมาบัติได้เสวยความสุข เรียกว่าเป็นพวกตัดขาดจากสังคม ปลีกตัวออกไปเลย ไม่เอากับใครทั้งนั้น แยกเพลินกับการเล่นฌาน ศัพท์ของท่านเรียกว่า ฌานกัฬามีความสุขเพลินกับฌานสมาบัติ ไม่เอาเรื่องเอาราวกับชีวิตจริง ก็เสียผลเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ทรงยอมรับด้วย เสด็จแยกออกมาเลย พุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่ลัทธิฤๅษี โยคี ดาบส ต้องแยกให้ได้ บางทีเราเอาพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิฤๅษี โยคี ดาบส ซีไพร ก็ผิดอีก เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่จะต้องแยกให้ถูก

แม้แต่ลักษณะของพระในพุทธศาสนาก็ไม่ใช่ฤๅษี ซีไพร มีหลักการที่แยกกันเด่นชัด ดีไม่ดี ถ้าเข้าใจผิดเอาพระไปเป็นฤๅษีอีกก็จะยุ่ง ต่างกันมากในหลักการ วินัยของพระที่พระพุทธเจ้าวางไว้ป้องกันเด็ดขาดไม่ให้พระไปเป็นฤๅษี แต่เราอาจจะเอาคำว่าฤๅษีมาใช้ในความหมายใหม่ เหมือนอย่างที่เรียกพระพุทธรูปเป็น มหา

มุนี หรือ มหาฤาษี แต่เป็นการเปลี่ยนศัพท์ของเขามาใช้ในความหมายใหม่ คือ อิติ หรือ ฤาษี แปลว่าผู้แสวงหาคุณงามความดี พระพุทธเจ้าเป็นมหาฤาษี (มหา + อิติ) แปลว่าผู้แสวงหาคุณที่ยิ่งใหญ่ แต่ไม่ใช่ฤาษีแบบโบราณในอินเดีย พวกนั้นมีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงไปทดลองมาหมด เห็นว่าไม่ใช่ทางที่ถูก ต้องจึงได้ละทิ้งมา เพราะฉะนั้นพวกเราถ้าไม่ระวังให้ดี จะไปตกอยู่ในลัทธิฤาษี ซี้ไพร

ได้พูดเรื่องสมาธิ ให้เห็นความหมาย คุณประโยชน์ และการใช้ที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งการใช้เพื่อประโยชน์อย่างอื่นที่ข้างเคียง ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว แม้แต่ประโยชน์ข้างเคียง เราก็เอามาใช้ได้หมด ไม่ใช่หมายความว่า จะไม่ให้โยมใช้

แม้แต่เป็นตัวกล่อมก็ใช้ได้ แต่ใช้ได้ในขอบเขตที่ว่า อย่าให้เกิดความประมาท อย่าให้มันดึงเราให้หยุดอยู่นิ่ง แต่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราวผ่านไป เหมือนอย่างใช้ยานอนหลับแก้โรคได้ แต่อย่าให้ติด

จะใช้เพื่อพลังจิตก็ได้ อย่างน้อยรวมจิตไม่ให้มันฟุ้งซ่านไปก็ยังมี แต่อย่าลืมหักก้าวต่อไปในการใช้ประโยชน์ที่แท้คือประโยชน์ ตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ถึงความที่สิ่งทั้งหลายเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างไร แล้วรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนกระทั่งวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบ ราบเรียบ โปร่งโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปได้ ๆ ในโลก ที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัย อันนี้คือสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งจะสำเร็จด้วยการที่มาปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

ถ้าจะเอา meditation ๒ อย่างที่พูดแต่ต้น คือ Tranquillity Meditation (เดี๋ยวนี้นิยมเรียก Tranquillity Development) ได้แก่ สมถภาวนา และ Insight Meditation (เดี๋ยวนี้นิยมเรียก Insight Development) คือวิปัสสนาภาวนา ก็มาประสานกัน โดยให้สมถภาวนาส่งผลต่อไปสู่วิปัสสนาภาวนา แล้วก็บรรลุถึงจุดหมายที่แท้จริง

วันนี้ ได้พูดมาในเรื่องเกี่ยวกับสมาธิพอให้เป็นแนวทาง ก็คิดว่าเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรสาธุชนทุกท่าน ที่ได้มีศรัทธามาฟังธรรมในวันนี้ แล้วก็ไม่เฉพาะในกรณีนี้ แต่ขออนุโมทนาช่วยในการที่ทุกท่านได้มีศรัทธาช่วยกันส่งเสริมค้ำจุนกิจการพระศาสนา มาช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ ไม่เฉพาะแก่ตัวโยมญาติมิตรเองเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นและ

แก่สังคมด้วย ซึ่งถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้เรำบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น โยมได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้มีความอิมใจ มีปีติในคุณความดีที่ตนได้บำเพ็ญ ทั้งส่วน ทาน ศีล ภาวนา และเมื่อมีปีติอิมใจอย่างนี้ ก็จะเป็นสภาพจิตที่ดีอันจะนำไปสู่สมาธิได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ขอทวนอีกที ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะทำสภาพจิต ๕ ประการต่อไปนี้ให้เกิดอยู่เสมอ

๑. **ปราโมทย์** ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. **ปีติ** ความอิมใจ
๓. **ปัสสัทธิ** ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. **สุข** ความสะดวกใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรติดขัดคับข้องใจ
๕. **สมาธิ** จิตอยู่ตัว ลงตัวเข้าที่ สงบราบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนได้

สภาพจิต ๕ ประการนี้ขอให้ญาติโยมรักษาไว้ให้ดี แล้วปลูกฝังปรุงแต่งเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข และก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วให้สมาธิซึ่งเป็นตัวที่ ๕ ส่งผลแก้ปัญหาต่อไป ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขออนุโมทนาโยมทุกท่านอีกครั้งหนึ่ง และขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พรอภิบาลรักษา ขอโยมญาติมิตรทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในการ

ประกอบกิจหน้าที่การงาน และในธรรมปฏิบัติ ให้กุศลออกงาม ร่วม
เย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกัน
ตลอดกาลทุกเมื่อ

ภาคผนวก

(คัดตัดมาจากปาฐกถาอีกเรื่องหนึ่ง)

โดยทั่วไป สมานินั้นนิยมปฏิบัติกันในการบำเพ็ญสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และก็มักจะมองกันในแง่ที่ว่าจะต้องเข้าวัดเข้าป่าไปปฏิบัติ แต่ที่จริงไม่ควรจะรอช้า เราควรเจริญสมาธิหรือทำสมถะวิปัสสนากันตั้งแตในชีวิตประจำวันนี่แหละ ทั้งนี้เพราะสภาพจิตของเรานี้ก็เหมือนอาการกิริยาทางกาย มันขึ้นต่อความเคยชิน การสะสม การทำให้คุ้น ที่เรียกว่าเสพคุ้น หรือทำให้มาก พอทำให้มากก็จะชิน เราเคยเดินอย่างไร เคยพูด หรือเคยทำอาการกิริยาอย่างไร ต่อไปก็จะมีนิสัยอย่างนั้น จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยยให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย ชอบปรุงแต่งอารมณ์กระทบกระทั่ง เก็บเอาสิ่งไม่ดีมาคิด มาปรุงแต่ง ก็จะทำให้เกิดความเครียด เกิดความกระวนกระวายใจ พอทำอย่างนี้บ่อยๆ ชินเข้า จิตก็จะลงร่อง พอไปนั่งที่ไหนก็มีความไม่สบายใจจะเครียดทันที อารมณ์ไม่ดีเกิดและไม่สบายใจ กลายเป็นจิตที่ขาดสมาธิอยู่ตลอดเวลา และไม่มีความสุข

เพราะฉะนั้นเรามาลองปฏิบัติดู เอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนด ที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เช่นลมหายใจ พอลมหายใจดี มันจะปรับสภาพร่างกายด้วย และจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี จิตก็จะมีสติกำหนดด้วย ทำให้หายเครียดไปเลย เพียงแค่นี้ก็ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นก็ได้ เอาอะไรที่ดี ๆ มากำกับจิต

ชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย เอาเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มาพิจารณา ระลึกถึงพระคุณของท่าน เอาเรื่องการบำเพ็ญทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่างๆ มาไตร่ตรองพิจารณา ทำให้จิตใจสบาย และเกิดปัญญา ก็หายเครียดไป

ตอนแรกให้สติมาก่อน ถ้าเกิดสภาพจิตไม่ดีจะเครียดขึ้นมา หรือจะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เรารู้ตัวนึกได้ สติก็คือนึกได้ว่า ไม่ได้ละ เป็นอีกแล้ว หยุด ๆ ไปเอาดีมาแทน ก็ไปเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามาแทน หรือเอาจิตไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ สภาพจิตก็เปลี่ยนไป ลองกำหนดลมหายใจเข้า—ออก พร้อมกับว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

(หายใจเข้า) พุท- (หายใจออก) โธ

(หายใจเข้า) เข้า—หนอ (หายใจออก) ออก—หนอ

ท่านให้กรรมฐานวิธีต่าง ๆ ไว้ใช้ ถ้ามองในความหมายของ
สุข ก็คือการปรุงแต่งความสุขนั่นเอง จนกระทั่งในที่สุดเราก้าวต่อ
ไป ก็จะไม่ปรุงแต่ง คือความสุขนี้มีสุขชั้นปรุงแต่ง กับ
ความสุขชั้นเหนือปรุงแต่ง ถ้าเป็นขั้นตามธรรมดาของพวกเขา ก็ใช้
สมณะ เป็นความสุขชั้นปรุงแต่ง แต่ถ้าเราเลยจากนี้ไปเป็นขั้น
วิปัสสนา ก็จะพาไปถึงสุขเหนือปรุงแต่ง ตกลงว่าทั้ง ๒ อย่าง
ทำลายคลายเครียดทั้งนั้น